Filipino

PAG-USAPAN
PO NATIN!

www.pagusapan.com



مجلة لنتحاور – ملحق مجلة البشرى باللغة الفلبينية

Year 10, Issue 75 IPINAMIMIGAY NG LIBRE

العدد ٧٥ – ديسمبر – ٢٠١٧ م

Ang Katanyagan



التقليد الصيني للمدن من بقية العالم

Cities that China Ripped Off From the Rest of the World



احدث رمز للعلاقات الصينية الكازاخستانية

The Newest Symbol of Sino-Kazakh Relations



قصص ملهمة

Inspiring Stories







Kami po ay malugod na nag-aanyaya sa inyong pagbisita sa ating center sa Farwaniyah, Kuwait

ILAN SA MGA PROGRAMA NG KPCCenter: Pagtuturo ng wikang Arabik • Mga Pamamasyal at Paglilibang • Mga programang Pampalakasan • Mga kompetisyong Pangkultura • Mga seminar tungkol sa mga tradisyon at kaugaliang Kuwaiti • Seminar para sa mga Muslim na magpapakasal • Mga panayam tungkol sa mga okasyong pang-Islam, mga kapistahan at okasyong pambansa • Mga programa sa pakikipagtulungan sa Philippine Embassy sa Kuwait • Pag-iimprinta ng mga aklat, pamphlets, booklets, tracts, magazines at iba pa.

Year 10
Issue 75

Editor: Ullessis Faeldin Abaya, ullessis@yahoo.com. Columnists: Joselito Tabing, Issa Mohammad Tragua, Brother Muhammad F. Sumaway, Ustad Wahibie Tamama, Ustad Muslimin Palami Bhiruar, Ustadza Halima Mantawil, Sister Sarah Mailyn Rodriguez, Sister Elisea Um Ismael Vallado, April May Abaya-Clavaton. Photographers: Gervin Callo, Alvin Baltazar, Laurencio Bulosan, Jr. Designer: Noushad Mangalathop. Publisher: Kuwait Philippine Cultural Center, Farwaniya, Block 1, Streets 74 corner 72, Bldg. 12, Tel. 24712574, 24756796, Fax: (965) 24712574(102), Hotline: 97802777, kpccenter.com, pagusapan.com.

Chief Patron: Mohammad Ismail Al-Ansari General Director: Fahad Mohammad Al-Shimary

Cover Photo © Instagram.com/p/BRYEkywjail

Cities that China Ripped Off From the Rest of the World

Knock-off bags? Head to Chinatown. Knock-off towns? Head to China. That China is really good at producing counterfeit goods is well documented, but the country has really outdone itself by copying entire towns or cities from other parts of the world. Here are 11 cities that China copied from the rest of the world.



Located near the port city of Tianjin is Florentia Village, an elaborately designed outlet mall that's meant to resemble an Italian village. It comes complete with fountains, canals, and mosaics, as well as "local" shops like Gucci and Prada. Built by an Italian developer, it truly feels like Italy.

(David Gray / REUTERS)

In the midst of the Chinese province of Guangdong sits an identical copy of Hallstatt, a historic Austrian Alpine village. China spent $940 million copying the charming UNESCO World Heritage Site in its entirety.

(Reuters/Siu Chiu)





A few hours outside of Shanghai you'll come across Tianducheng, a wannabe Paris that features a 354-foot replica of the Eiffel tower. However, despite being surrounded by a residential area designed to accommodate 10,000 people, the copycat city is largely empty.

(Reuters/Aly Song)

Across the river from Hong Kong is "Overseas Chinese Town East (OCT)," a sort of ecotourism theme park that has a man-made lake and an entire district that's modeled after Switzerland's Interlaken. Interlaken Town has a five-star resort with a spa, golf course, and steam train, as well as an imitation of the Kappelbrücke, a covered wooden footbridge in Lucerne.

(Flickr/Kevin Poh)





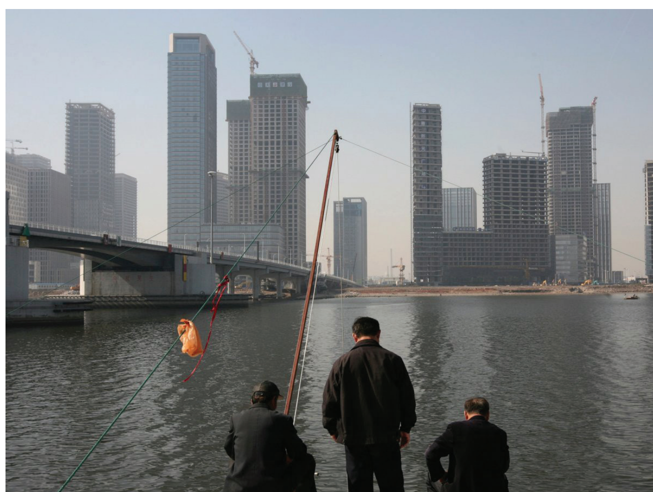
In the heart of Beijing is Tonghui Town International Bar Street, a street modeled after the scenic Swiss town of Interlaken (with Bavarian and other Alpine influences) that was meant to house dozens of bars and restaurants in order to become the new after-work hotspot. It didn't, and today it's deserted.

(Courtesy of Su Landscape)

Cobbled streets, Victorian homes, and corner pubs make Thames Town, in the Songjiang District near Shanghai, feel supremely English. Some of the buildings are exact replicas of those found in England. Like a few more towns on this list, it is part of the 1 City — 9 Towns residential project, which was meant to lure people out of overcrowded Shanghai to live out their European fantasies in one of nine Europe-inspired villages.

(Wikipedia)





The ancient fishing village of Tianjin was razed to make room for a mini-Manhattan, which developers hoped would become the financial center of the world. It was set to house a Juilliard School and replicas of Rockefeller and Lincoln Center. Previously set to be completed in 2019, construction has halted, leaving it a ghost town.

(Reuters/Reuters staff)

Rather than building some castle-clad Germanic storybook village, the German architects hired to build Anting German Town, outside Shanghai, decided to be practical and build a modern German Town in China. The city, meant to house almost 50,000 people, is mostly empty — allegedly one in five apartments are occupied.

(Youtube/Vagabond Journey)





Also known as Pudong's Nederland, Holland Town is a pastiche village made of Dutch stereotypes pulled from Amsterdam and the Kattenbroek neighborhood of Amersfoort, complete with canals and windmills. Some buildings are exact copies of those found in the Netherlands, like the Netherlands Maritime Museum and the Bijenkorf department store in Amsterdam.

(Reuters/Sheng Li)

The Italian architects of Breeza Citta di Pujiang, also located outside of Shanghai, created a town that's meant to resemble a modern-day Italian city. However, the result was a kind of sterile area with mostly blocky apartment buildings, with a few scenic canals and green spaces.

(Youtube/Vagabond Journey)



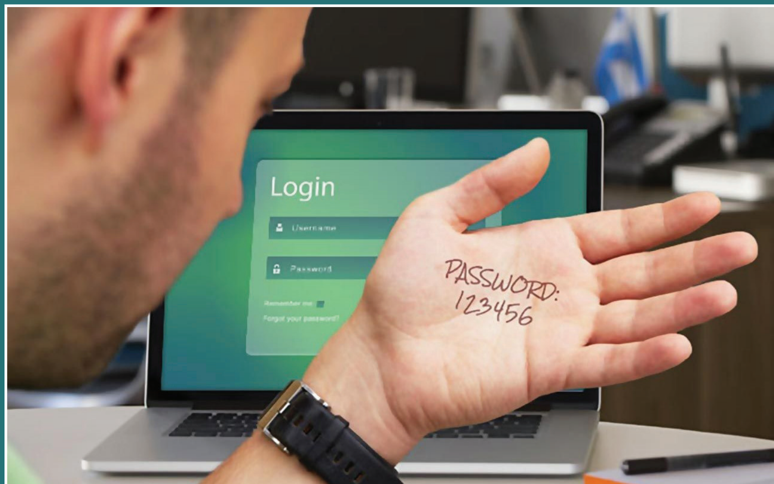


Sweden was also knocked off as part of the overly ambitious 1 City — 9 Towns project. Located outside Shanghai, the North Europe Town is meant to resemble the Swedish town of Sigtuna and has Scandinavian influences, including a replica of Sweden's Lake Malaren and Iceland's House of Parliament. Today it's a ghost town.

(Flickr/Drew Bates)

(Source:businessinsider.com)

Ang Mundo Kung Ating Pagmasdan



Mga Problema sa Password: Gumugugol nang milyun-milyong dolyar taun-taon ang mga negosyo sa E.U. dahil sa kawalan sa produksiyon at sa pangangailangang maglaan ng teknikal na tulong bunga ng nalimutang mga password. "Noong nakalipas na dalawampung taon, ang kailangan lamang tandaan ng mga tao ay ang kanilang Social Security number at maaaring isa o dalawang numero ng telepono," sabi ng The New York Times. Ngunit ngayon, naging karaniwan na para sa marami ang paggamit ng mga password upang mabuksan ang mga file sa computer at mga serbisyo ng E-mail sa trabaho. Sa katunayan, karaniwan lamang sa mga tao ang makapag-ipon ng dose-dosenang password, access code, at mga personal identification number. Isang administrador ng isang network ang iniulat na gumagamit ng 129 na password. Kaya naman pinapalitan na ng ilang kompanya ang mga sistemang gumagamit ng password ng mga fingerprint scanner at iba pang hi-tech na kagamitang panseguridad.



Balita sa Paninigarilyo: "Pagkatapos ng isang siglong pagtaas sa bilang ng paninigarilyo, tinatalikuran na ng daigdig ang mga sigarilyo," ulat ng isang Worldwatch Issue Alert. Mula 1990, bumaba ang paninigarilyo nang 11 porsiyento sa buong daigdig. Patuloy ang pagbaba na ito sa Estados Unidos sa dumaan pang mga dekada, na mas mababa pa sa 42 porsiyento ang nahihitit na sigarilyo. Binanggit ng ulat na ang mga dahilan ng pagbaba ay ang mga kampanya laban sa paninigarilyo, pagdami ng kaalaman hinggil sa mga panganib na nauugnay sa paninigarilyo, at ang mas mataas na mga presyo ng sigarilyo. Karagdagan pa, "ang bilang ng mga hinihitit na sigarilyo ng bawat tao ay bumaba nang 19 na porsiyento sa Pransiya, 8 porsiyento sa Tsina, at 4 na porsiyento sa Hapon," sabi ng ulat.

Ipinagwawalang-Bahala ng mga Walang Seguro ang Sakit:

Ipinakita ng isang pagsusuri kamakailan sa Estados Unidos na ang mga taong walang seguro sa pagpapagamot ay mas malamang na magwalang-bahala sa sakit at mas malayong magpatingin sa doktor, ulat ng Reuters news service. Ang pagsusuri, na unang inilathala sa Archives of Internal Medicine, ay salig sa impormasyong kinalap ng National Center for Health Statistics. Ipinakita ng pananaliksik na kahit nakakaramdam na ng malubhang sakit, tulad ng lumalabong paningin o paglitaw ng bukol sa suso, yaong mga walang seguro sa pagpapagamot ay mas malamang na hindi magpatingin sa doktor kaysa roon sa mga may seguro. Sinabi ng ulat: "Balintuna nga na samantalang naitatag ng ating bansa ang 'Panukalang-Batas Para sa mga Karapatan ng Pasyente' ay hindi pa rin natin naitatatag ang karapatan na maging isang pasyente."



Kagyat na Katarungan: Sinusubukan ng tatlong hukom sa estado ng Espírito Santo, Brazil, ang isang programa sa computer na dinisenyong tumulong sa pagbibigay ng kagyat na katarungan, ulat ng magasing New Scientist. Ang programa, na tinatawag na Electronic Judge, ay nasa isang laptop na computer. Kapag may naganap na aksidenteng hindi naman malubha, tinatawag ng mga pulis ang isang hukom at isang kawani ng hukuman sa lugar ng aksidente. Dinisenyo ang programa upang matulungan ang taong hukom na pagtimbang-timbangin ang ebidensiya at maglapat ng katarungan doon mismo sa lugar ng aksidente. Ginagawa iyan ng programa sa pamamagitan ng paghaharap sa hukom ng isang serye ng mga katanungan, tulad ng "Huminto ba ang drayber sa pulang ilaw?" o, "Nakainom ba ang drayber ng inuming de-alkohol nang higit sa itinakdang hangganan ng batas?" Pagkatapos ay iniimprenta nito ang desisyon nito at ang dahilan ng desisyon. Ayon sa New Scientist, ang programa ay maaari ring magpataw ng "mga multa, mag-utos na magbayad ng bayad-pinsala at magmungkahi pa nga ng mga sentensiya sa bilangguan." Inaasahan na ang programang ito ng computer ay makatutulong sa mga taong hukom na maging mas mabisa at sa gayon ay makatutulong na mabawasan ang pasanin ng natatambakang legal na sistema ng Brazil.





Tubig Bilang Isang Insentibo sa Pagbebenta: Sinasamantala ng ilang negosyante sa India ang tagtuyot kamakailan upang makaakit ng mga mamimili. Nag-aalok sila ng libreng tubig na kasama sa pagbili ng pangunahing mga kagamitan sa bahay. Iniulat ng The Times of India na isang negosyante ang nangakong magbibigay ng 500 litrong tubig sa loob ng apat na araw bawat sanlinggo sa loob ng dalawang buwan ng tag-init sa sinumang bibili ng lutuan, repridyeretor, washing machine, o telebisyon. Isa pang tindahan ang nag-aalok ng 'libreng tubig sa natitirang panahon ng tag-init' kapag bumili ng isang repridyeretor o telebisyon. Yamang dinaranas ang isa sa pinakamalubhang tagtuyot kailanman, nasumpungan sa hilagang-kanlurang bahagi ng Estado ng Gujarat na ang tubig ay mas nakatatawag-pansin kaysa sa regalong ginto, pilak, o libreng mga pabakasyon. Sa lunsod ng Rajkot, sinasabi ng mga negosyante na dumami nang tatlong beses ang kanilang benta dahil sa pag-aalok ng tubig bilang insentibo.

Ang Pinakamabilis Lumaking Negosyo ng Krimen: Ang ilegal na pangangalakal ng mga tao "ang siyang pinakamabilis lumaking negosyo ng mga kriminal sa daigdig," sabi ni Pino Arlacchi, pangkalahatang direktor ng United Nations Office for Drug Control and Crime Prevention. Ayon kay G. Arlacchi, tinataya na may 200 milyong tao ang kontrolado ng mga ilegal na mangangalakal. Samantalang 11.5 milyong tao ang kinuha mula sa Aprika sa loob ng 400 taon ng pang-aalipin, mahigit na 30 milyong babae at mga bata naman ang dinala at kinuha sa Timog-silangang Asia nito lamang nakaraang dekada. Ang karamihan ay ginagamit upang magtrabaho sa mga pagawaan nang may mababababang sahod o para sa seksuwal na mga layunin. Iminumungkahi ni G. Arlacchi na ang mga batas laban sa pang-aalipin ay muling ibalik ng mga pamahalaan na hindi na nagpapatupad nito.





Nalutas ang Misteryo ng Brilyante: Nabubuo ang pinakamatigas na likas na sangkap na kilala ng tao, ang brilyante, kapag sumailalim ang karbon sa matinding temperatura at puwersa. Ngunit ano ang nangyayari sa mismong brilyante kapag napasailalim sa matinding puwersa? Sinikap ng mga siyentipiko na sagutin ang tanong na iyan sa loob ng 40 taon—iyan ay, hanggang kamakailan lamang. "Lumilitaw na kapag binigyan ng tamang puwersa sa angkop na mga anggulo," ulat ng The Buffalo News, "ang kilalang likas na pinakamatigas na sangkap ay nagiging graphite, ang gayunding karbon . . . na pinagmulan nito." Sinasabi ng mga siyentipiko na umaasa silang magagamit nila ang kanilang natutuhan sa kanilang mga eksperimento upang gumawa ng mas mahuhusay na kagamitan para sa brilyante.

(Source: Gumising!)

• Astana, Kazakhstan

The Newest Symbol of Sino-Kazakh Relations

Dinmukhamed "Dimash" Kudaibergen became famous in China literally overnight after he debuted on the first episode of Hunan Television's hit singing competition show I Am a Singer on January 2017. Born on May 24, 1994 in Aktobe, Kazakhstan, Dimash is the youngest contestant facing formidable, seasoned rivals like Sandy Lam from Hong Kong, Teresa Carpio from the Philippines, Terry Lin from Taiwan and Michael Wong from Malaysia. Kudaibergen didn't just win first place that night, he also won the hearts of a great number of viewers throughout the Chinese mainland. Since then his incredible singing ability and handsome looks have made him the talk of the town.

Since he joined Sina Weibo in December 2016, he has accumulated more than 3.35 million followers on the social media platform. Many Chinese fans affectionately refer to him as "Jinkou Gege" or "imported older brother." Over the 10 episodes of Singer's first season, Kudaibergen won first place three times, second place one time and third place four times. In the final competition, which aired live on Kazakhstan's Khabar Television and China's Hunan Television on Monday, he came in second place, only losing out to veteran Chinese singer Sandy Lam. His current popularity in China has now propelled him beyond entertainment circles to become a symbol of cultural exchange between China and Kazakhstan.

The 23-year-old was born into a musical family. His grandfather plays the dombra, a long-necked Turkic lute, his grandmother is a singer, while his parents are famous musicians in Kazakhstan. His upbringing was very international as well. He speaks German, Ukrainian, Turkish, English and Italian, and is currently learning to speak Putonghua (Standard Chinese).

The family of Dimash are Muslims. Islam is the largest religion practiced in Kazakhstan, as 70.2% of the country's population is Muslim according to a 2009 national census. Ethnic Kazakhs are predominantly Sunni Muslims of the Hanafi school.

Kudaibergen started performing on stage when he was 5. At the age of 16, he placed first at an international music competition. In 2015, he represented his country at the ABU TV Song Festival in Istanbul, Turkey. His years of training have given him great range. Kudaibergen counts pop music, opera, bel canto and coloratura as part of his repertoire. This has won him

the respect of many in the industry. All the veteran and renowned singers who participated in Singer had nothing but good things to say about him.

Kudaibergen's popularity has also skyrocketed back in his home country. Singer has been airing two episodes a week on Khabar Television since March 2017, the first time a Chinese variety show has entered Kazakhstan. The show became so popular that the final competition was attended by Kazakh Ambassador to China Shakhrat Nuryshev and Kazakh Deputy Minister of Culture and Sports Aktoty Raimkulova. In a report from chinanews.com, Arystanbek Mukhamediuly, Kazakhstan's minister of Culture and Sports, was quoted as saying, "Singer is helping Kazakhstan understand Chinese culture. The two countries are very closely linked together."



Tenor Altino, Dimash Kudaibergen



Jacky Chan and Dimash Kudaibergen

Looking to support their fellow countryman, many young people in Kazakstan opened accounts on Sina Weibo and WeChat in order to vote for Kudaibergen, according Beijing Evening News. "His popularity is a great example of the cultural connections that have come about thanks to the Belt and Road initiative," Yu Yunquan, director of China's Center for International Communication Studies, told the Beijing Evening News.

As an important nation along the ancient Silk Road, Kazakhstan has had a long relationship with its Chinese neighbors. In modern times, the two countries officially established diplomatic relations on January 3, 1992. Since then the two nations have cooperated closely together on a number of projects, especially those involving the development of the energy industry in Kazakhstan. (globaltimes.cn, thestar.com)

TRIVIA: According to illustradolife.com there are about 3,000 to 4,000 Filipinos working in Kazakhstan, and they have good professions. In Almaty City, Filipinos are mainly consultants, engineers, auditors, lawyers, though there are those few who work in domestic services. Still, even the Filipinos here in domestic services get paid well – from US$ 500 to US$ 1,000.

Abdullah Joselito Tabing



Ang Buhay ng isang OFW sa Qatar

Napakahirap ang buhay ng isang OFW lalo na sa Middle East, nandyan yong iba naloloko, ng kanilang employer kasi di naman lahat maganda ang nagiging buhay sa ibang bansa. Sa una yon ang pinakamahirap kasi Homesick ang kalaban mo dito... you have to adjust yourself at makisama sa ibat-ibang klase ng tao, kailangan mo din ang malawak na pang-unawa. Wag kang masyadong magtitiwala sa mga kasama mo, kilalanin mo muna kung mapagkakatiwalaan mo ba sila, kasi may mga taong selfish.

Pagdating sa trabaho dapat dedicated ka. Mag-ingat din sa mga taong sipsip. May mga tao din na imbes tulungan ka lalo ka nilang hihilain pababa. Maging mapagpasensya, kasi may mga boss na minsan di mo maintendihan ang utak, sisigawan ka kahit wala kang ginawang kasalanan o mali sa trabaho mo. Ako iba't-ibang uri at klase ng tao ang nakatrabaho ko. Merong Koreans, British, French, Qatari at Indians - lahat naman sila mababait lalo na yong British at French, para mo lang silang mga barkada. Yong Koreans naman naku palasigaw pero marunong mag-sorry pag alam nilang mali sila. Yong Indians, naku di mo mapagkakatiwalaan yan, parang pinoy ang mga ugali, mga back fighter karamihan. Yong Qatari naman, mismo yong CEO/ President ng company namin ang nakatrabaho ko, ang masasabi ko lang walang alam pagdating sa business, kilala lang nya ay MONEY. Minsan inuutusan akong pumunta sa isang business conference kahit di ko scoop, di ko nga sinusunod, pinagtataguan ko, mabuti nalang makakalimutin hahahaa...

Pero wag nating kakalimutan kung bakit tayo ay nasa ibang bansa, syempre para sa pamilya natin, para sa kanilang kinabukasan. Minsan, nakakagawa tayo ng mga pagkakamali, parang nakakalimutan na natin ang mga pinangarap natin sa buhay, yong mga pinangako nating gawin; kadalasan nasasaktan mo pa kung sino ang taong mahal mo. Pero kailan man tayong mga pilipino hindi natin nakalimutan kung bakit tayo nasa ibang bansa. Nandito tayo para sa mga mahal natin sa buhay. Kahit gaano kahirap ang buhay dito, kahit gaano kalungkot, titiisin natin yon para lang mapaligaya natin ang mga mahal sa buhay. Sa bawat patak ng pawis natin, ng luha natin, alam nyo ang kapalit lang non yon lang simpling ngiti na galing sa kanila.

(Kwento mula kay Bogs of Qatar, jobscorner.ph/article)

Potatoes, Eggs, and Coffee Beans



Once upon a time a daughter complained to her father that her life was miserable and that she didn't know how she was going to make it. She was tired of fighting and struggling all the time. It seemed just as one problem was solved, another one soon followed.

Her father took her to the kitchen. He filled three pots with water and placed each on a high fire. Once the three pots began to boil, he placed potatoes in one pot, eggs in the second pot, and ground coffee beans in the third pot.

He then let them sit and boil, without saying a word to his daughter. The daughter, moaned and impatiently waited, wondering what he was doing.

After twenty minutes he turned off the burners. He took the potatoes out of the pot and placed them in a bowl. He pulled the eggs out and placed them in a bowl.

He then ladled the coffee out and placed it in a cup. Turning to her he asked. "Daughter, what do you see?"

"Potatoes, eggs, and coffee," she hastily replied.

"Look closer," he said, "and touch the potatoes." She did and noted that they were soft. He then asked her to take an egg and break it. After pulling off the shell, she observed the hard-boiled egg. Finally, he asked her to sip the coffee. Its rich aroma brought a smile to her face.

"Father, what does this mean?" she asked.

He then explained that the potatoes, the eggs and coffee beans had each faced the same adversity– the boiling water.

However, each one reacted differently.

The potato went in strong, hard, and unrelenting, but in boiling water, it became soft and weak.

The egg was fragile, with the thin outer shell protecting its liquid interior until it was put in the boiling water. Then the inside of the egg became hard.

However, the ground coffee beans were unique. After they were exposed to the boiling water, they changed the water and created something new.

"Which are you," he asked his daughter. "When adversity knocks on your door, how do you respond? Are you a potato, an egg, or a coffee bean? "

In life, things happen around us, things happen to us, but the only thing that truly matters is what happens within us. Which one are you? (livin3.com)



The Mind Boggling Kailasa Temple

Thousands of years ago, the builders of the temples and caves of Ellora demonstrated extremely advanced construction and engineering skills. One of the greatest mysteries is how and when. But perhaps the even greater question is how ancient mankind managed to do this using only hammers, chisels, and picks, thousands of years ago.

Archaeologists are said to have confirmed that over 400,000 tons of rock had to be scooped out, which would have taken not years, but centuries of human labor. Historians have no record of such a monstrous task, and they think that it was built in less than 18 years.

The Kailasa temple in Ellora, Maharashtra, India is a megalith carved out of a single rock. It is considered as one of the most remarkable cave temples in India, mostly because of its humongous size, architecture and sculptural implementations.

Interestingly, the Kailasa is just one of the 34 monasteries and temples which extend over an area of 2 kilometers. The temples were dug side by side in the basalt cliff at Ellora. The temple itself was built out of a single rock, 164 feet deep, 109 feet wide, and





98 feet high, making it one of the biggest monolithic structures on the planet, carved out of a single rock.

It is believed that the original builders of the Kailasa temple used a vertical excavation method. They started at the top of the original boulders and worked their way downward carving out one of the most fascinating ancient temples on the planet.

The temples are said to have been sculptured by a number of different cultures, from Hindus, Jains, and Buddhists. According to mainstream scholars, the earliest caves were believed to have been carved around 300 BC. However, most of the work was done in the period from the IV to the IX Century AD.

But not everyone agrees when it comes to the age of the ancient temples. According to H.P. Blavatsky, many of these ancient temples date back much longer than what scholars today believe. M.K. Dhavalikar, a notable Indian historian, and archaeologist, author of the book 'Ellora', suggests the shrines and the Kailasa temple were not excavated at the same time but are the result of a construction process that belongs to a number of different periods.



But there are different theories about this fascinating ancient complex. Many Hindu experts agree that not much is known about the building process of the temple and its builders.

(Camara Cassin, ancientexplorers.com) ■



MAGTAWANAN TAYO

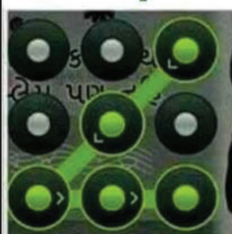
(Kung natawa ka na noon,
tawa na ulit ngayon...)

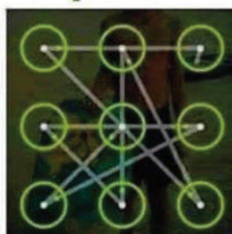


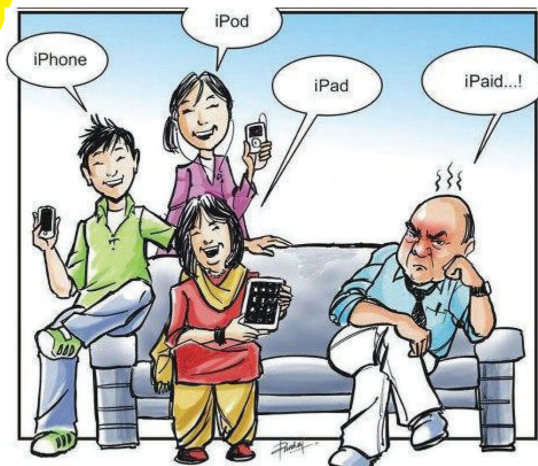


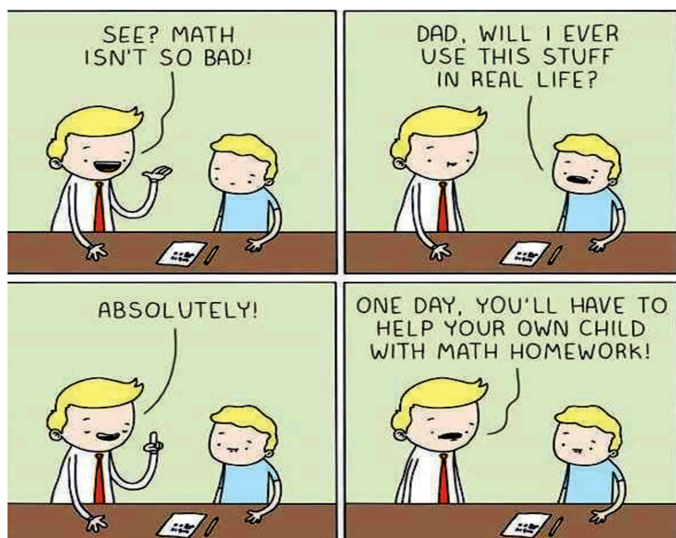


Phone password patterns













Teens Nowadays: Smoking, Drinking, Pregnant, Drugs
ME: Facebook, Food, Study, Sleep
My parents should be proud.

Pasyente: Dok kahit saan ako humawak masakit po
Doktor: Anong ibig mong sabihin?
Pasyente: Kapag hinawakan ko ang balikat ko, ang sakit. Kapag sa tuhod ko, araayyy ang sakit din, kahit po sa ulo ko sobrang sakit.
Doktor: alam ko na kung ano ang problema, nabali ang kamay mo.

Pedro: Bakit ka umiiyak?
Juan: Namatay kasi ang elepante
Pedro: Bakit alaga mo ba yon?
Juan: Hindi, pero ako ang huhukay para sa libingan niya.



This is how your wife waits for you when you say you are coming in 10 mins and you take 2 hours....

Eskabetseng Lapulapu


Image© i.ytimg.com

Mga Sangkap:

1 lapulapu
1 tasang ginadgad na papayang hilaw
1 sibuyas
1 siling malaki
3 butil na bawang
Kapirasong luya
Suka
Toyo
Asin
Kaunting arina
Asukal

Paraan ng Pagluluto:

1. Linisin at asnan ang lapulapu
2. Timplahin ang salsa – toyo, asin at asukal – at palaputin sa pagsasama ng arina
3. Pakuluin
4. Igisa ang bawang, sibuyas at luya
5. Isama ang sili, na hiniwang pahaba, at ginadgad na papaya, na nilamas ng asin bago binanlawan
6. Iprito ang isda at ilagay sa bandehado
7. Ipalamuti sa ibabaw ang mga gisadong sangkap
8. Ibuhos dito ang mainit na salsa
9. Ihain nang mainit

Mitsado


Image© pinoyhapagkainan.blogspot.com

Mga Sangkap:

1 kilo baka, sliced na ¼ pulgada (inch) ang kapal
1 guhit na taba ng baka, hiniwang manipis
1 tasang cooking oil
4 kamatis (hinati)
4 sibuyas (pag-apatin)
6 patatas (pag-apatin)
1/3 tasang suka
1 kutsarang toyo
¼ kutsaritang paminta
1 pirasong dahong lawrel

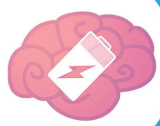
Paraan ng Pagluluto:

1. Maghiwa-hiwa sa baka at isingit ang maninipis na hiwa ng taba
2. Irolyo ang karne sa kaserola at isama ang ibang sangkap, maliban sa patatas
3. Dagdagan ng 1 tasang mainit na tubig at pakuluin hanggang lumambot ang karne
4. Ihulog ang patatas
5. Ihain ang karne na naka-slice, kasama ang ibang halo.

(Source:Piling-piling Lutuing Pilipino, R.P.Nem Singh, G.V.Manaog; Isa-Jecho Publishing Inc)

Pag-idlip sa Trabaho

5 Powerful Benefits of Napping



Provides a memory boost

A quick nap can recharge your brain's batteries and improve your memory's recall and information retention **by 500%**. You can think of the burst of energy in the "sleep spindles" like the flashes from a camera's flash bulb – they sharply illuminate the information you've just learned and imprint it on the film of your mind.

Lowers blood pressure

Sleeping 45 minutes to one hour during the day can lower blood pressure, reduce the chance of a stroke or heart attack, and decrease the number of drugs people have to take to control hypertension. And the longer you snooze, the better the effects.





Repairs insomnia

We've all had restless nights, but not many people know that losing sleep can actually cause damage, which is a big part of why you feel so crappy the day after not getting much sleep. However, even a short nap (15 minutes) can help you feel more alert and less sleepy, even if you didn't catch much sleep the previous night.

Improves your mood

When we don't get enough sleep, we can become anxious, irritable, depressed, overwhelmed, and easily distracted. Napping "bathes" your brain in serotonin, reversing those effects and enhance your sense of well-being, giving you more capacity to interact graciously with others.





Enhances creativity

The mind loves a nap. Napping can improve your sensory perception as effectively as a night of sleep. Napping also improves your creativity by allowing the brain's right hemisphere to engage in certain key "housecleaning" tasks, such as memory consolidation.

easyhealthoptions.com

"Natatanto na ng ilang mga negosyo sa Canada ang kapakinabangan ng pag-idlip sa trabaho," sabi ng pahayagang Toronto Star. Pinasimulang ipagamit ng mga nagpapatrabaho ang "mga silid para sa pagpapanumbalik ng pagiging alerto" para sa panggabing mga manggagawa. "Ang mga silid ay madilim, malamig, tahimik at nasasangkapan ng mga relong may alarma, mga sopa o humihilig na mga upuan," sabi ng Star. Ngunit "mahirap baguhin ang mga dating palagay. Ang mga kompanya na naglalaan ng mga dakong maiidlipan ay hindi nakahilig na ipaalam ito." Si Mary Perugini, isang clinician sa pagtulog sa Sleep Disorders Centre ng Royal Ottawa Hospital, ang nagsabi: "Tayo'y nagtatrabaho ng mas maraming oras, ang antas ng ating kaigtingan ay mas mataas at patuloy nating pinatataas. Ang paglalaan ng 20 minuto bawat araw upang matulog ay makabubuti. Ito ay tiyak na magpapataas sa produksiyon (at) magpapanatiling mababa sa antas ng kaigtingan." ■

How Long to Nap

10 to 20 Minutes
This power nap is ideal for a boost in alertness and energy, experts say. This length usually limits you to the lighter stages of non-rapid eye movement (NREM) sleep, making it easier to hit the ground running after waking up.

30 Minutes
Some studies show sleeping this long may cause sleep inertia, a hangover-like groggy feeling that lasts for up to 30 minutes after waking up, before the nap's restorative benefits become apparent.

60 Minutes
This nap is best for improvement in remembering facts, faces and names. It includes slow-wave sleep, the deepest type. The downside: some grogginess upon waking up.

90 Minutes
This is a full cycle of sleep, meaning the lighter and deeper stages, including REM (rapid eye movement) sleep, typically likened to the dreaming stage. This leads to improved emotional and procedural memory (i.e. riding a bike, playing the piano) and creativity. A nap of this length typically avoids sleep inertia, making it easier to wake up.

Siestas? Sí!

Siesta time, 1 p.m. to 4 p.m., is ideal, though it depends on when people wake up and go to bed. Napping later in the day can interfere with falling asleep at night.

A Nation of Nappers

34%

Slightly more than one-third of adults in the U.S. say they take a nap on a typical day.

Reducing the Sleep Deficit

Healthy adults who don't get as much as sleep as they'd like should nap. A person who dreams during a short nap likely is sleep-deprived. For conditions like insomnia or sleep apnea, napping isn't recommended.

Where to Nap?

In a parked car, under a desk, lying on a couch—whatever works, experts say. But to avoid a deep sleep, it's best to sit slightly upright.

Exercise and Naps

37% vs. 30%

People who said they'd had vigorous exercise in the past 24 hours were more apt to nap than those who hadn't.

Naps: Wasted on the Young

The drive for longer naps is higher for the young—adolescents, college students and individuals through their 20s. As we age there is a tendency to take and be satisfied with shorter naps.

Illustrations by Remie Geoffroi

Sources: Pew Research Social & Demographic Trends, 2009; American Academy of Sleep Medicine; David Dinges, Ilene Rosen, Perelman School of Medicine, University of Pennsylvania; Rafael Pelayo, Stanford University School of Medicine's Sleep Medicine Center; Sara Mednick, University of California, Riverside; Leon Lack, Nicole Lovato, Flinders University, Australia; Kimberly Cote, Brock University, Canada; Sara Alger, University of Notre Dame



LET'S LEARN ARABIC

Lesson 62 Numbers Part 3 of 3

Pronunciation	Phrase in English	Phrase in Arabic
Miʾah	One hundred	مِئَة
Miʾatān	Two hundred	مِئَتَان
Thalāthumiʾah	Three hundred	ثَلاثُمِئَة
ʾArbaʿumiʾah	Four hundred	أَرْبَعُمِئَة
Khamsumiʾah	Five hundred	خَمْسُمِئَة
Sittumiʾah	Six hundred	سِتُّمِئَة
Sabʿumiʾah	Seven hundred	سَبْعُمِئَة
Thamānumiʾah	Eight hundred	ثَمَانُمِئَة
Tisʿumiʾah	Nine hundred	تِسْعُمِئَة
Miʾah wa wāḥid	One hundred and one	مِئَةٌ وَوَاحِدٌ
Milyun	One million	مِلْيُونٌ
Bilyun	One billion	بِلْيُونٌ
Milyār	One milliard (billion)	مِلْيَارٌ
Trilyun	One trillion	تِرِلْيُونٌ

Para sa mga Filipinong nais mag-aral ng Arabik, tumawag lamang sa KPCCenter, 24712574 *or* 24756796 *extentions* 112 *sa mga babae, at* 102 *sa mga lalaki.*



Ang Muslim at ang Kanyang Isipan

Ang karunungan ay isang obligasyon at isang karangalan para sa mga Muslim.

Ang Muslim ay naniniwala na ang pag-eehersisyo sa isipan at paghahanap ng karunungan at pagtuklas sa mga tanda ng Allah sa sandaigdigan ay isang obligasyon, dahilan sa salitain ng Propeta ﷺ: «Ang paghahanap ng karunungan ay isang tungkulin ng bawat Muslim.» *(Bukhari)*

Samakatuwid, ang Muslim ay marapat na magpatuloy sa paghahanap ng karunungan habang ang hibla ng buhay sa kanyang katawan ay nananatili. Ang katotohanan na ang Allah ay nagtaas sa antas niyaong may karunungan, at naglarawan sa kanila na tanging tunay na nangangamba sa Kanya, ay marapat na sapat na upang hikayatin ang Muslim na ilapat niya sa kanyang sarili ang paghahanap ng karunungan. Sapagkat Ang Allah ay nagwika: ﴾Ang tunay na nangangamba kay Allah sa Kanyang mga alipin ay yaong may karunungan…﴿ *(Qur'an 35:28)*

Walang sinuman ang tunay na nangangamba sa Allah maliban sa kanila na ang isipan ay ganap na naliwanagan na makakita ng kadakilaan at kapangyarihan ng Allah na ipinamamalas sa pagkakalikha ng sandaigdigan at lahat ng mga nabubuhay na bagay, at sila ang mga tao ng karunungan. Kaya't sila ay Kanyang pinaburan kaysa sa kanila na walang karunungan. Nagsalita ang Allah: ﴾Ipagbadya: 'Sila kaya na may kaalaman ay katulad nila na walang kaalaman?' Katotohanan, sila lamang na mga tao na may pang-unawa ang tatanggap ng paala-ala [makakakuha ng aral sa mga Tanda at Talata ng Allah].﴿ (Qur'an 39:9)

Si Safwaan ibn 'Assaal al-Muraadi ay lumapit sa Propeta ﷺ sa moske at nagsabi, «'O Sugo ng Allah, ako ay pumarito na naghahanap ng karunungan.' Ang Propeta ﷺ ay nagsabi sa kanya, 'Tuloy ka, O ikaw na naghahanap ng karunungan! Katiyakang pinaliligiran ng pakpak ng mga anghel ang naghahanap ng karunungan, na nagtitipon sa ranggo ng sunod-sunod sa palibot niya, hanggang sa sapitin nila ang unang kalangitan, gawa ng pagmamahal sa bagay na kanyang hinahanap.'» *(Sina Ahmad, Tabaraani, Ibn Hibbaan at Al-Haakim na may isnad na saheeh)*

Ang mga talata na pumupuring maigi sa kahalagahan ng karunungan at naghihikayat sa paghanap nito ay marami, kaya nga, ang Muslim ay maaaring isang pantas o isang tagapaghanap ng karunungan, at hindi na maaaring iba pa.

(Source: Ang Huwarang Muslim, Muhammad Ali al-Hashim) ■

Uztaz Wahibie Tamama



Ang Panlilinlang sa Pamamagitan ng Kamangmangan at Kawalang Katiyakan

Ang isang kasunduan na batay sa kawalang katiyakan at kawalang-muwang ay isang uri na nababahiran ng isang panganib o panlilinlang na maaaring humantong sa hidwaan at di-pagkakasunduan sa pagitan ng magkabilang pangkat at maaaring makapagdulot ng kamalian ang isa sa kanila. Katotohanan, mahigpit na ipinagbawal ng Islam ang ganitong uri ng kasunduan upang hadlangan ang mga pamamaraang di-pagkakasunduan at ang lahat ng uri ng kawalan ng katarungan at paniniil. Katunayan, ito ay ipinagbawal kahit pa man ito ay nakasanayan na o nagiging kaugalian na ng mga tao, sapagkat tunay na ipinagbawal ng Propeta ﷺ ang bilihan na kinasasangkutan ng panlilinlang. (Muslim: 1513)

Ang mga halimbawa ng bilihan na kinasasangkutan ng kawalang-kabatiran o kawalan ng katiyakan ay ang bilihan ng mga bunga – tulad ng mga prutas o mga aanihing butil tulad ng palay, mais o trigo – bago pa anihin o mahinog at handa ng pitasin. Katunayan, ipinagbawal ng Propeta ﷺ ang pagbili ng bungang-datiles hanggang maging malinaw ang pagkahinog nito at angkop na para kainin sapagkat mayroong pagkakataon na ito ay makaranas ng pagkabulok at hindi mahinog.

Isa pang halimbawa ay ang pagbabayad ng mga ilang halaga ng salapi upang bumili ng isang kahon na hindi nalalaman kung ano ang halaga sa mga laman nito, maaaring ito ay isang mamahaling bagay o walang halaga. Ang mga pangyayari o mga pagkakataon kung saan ang kawalan ng kabatiran o kamuwangan ay makapagdulot ng pag-aalinlangan sa kasunduan.



Ang Bulmers Orchard sa Ireland pagkaraan ng bagyong Ophelia, nagbagsakan ang mga bunga ng mansanas na wala pa sa tamang pagka-hinog.

Ang kawalang kabatiran at kawalang katiyakan [Gharar] ay nakapagdudulot lamang ng pag-aalinlangan sa kasunduan at itinuturing na bawal kapag ang kasunduan ay maramihan at kung ito ay nauukol sa nilalaman ng kasunduan.

Ngunit ipinahihintulot sa isang Muslim na bumili ng isang bahay halimbawa, kahit hindi niya nalalaman ang uri ng mga materyales na ginagamit sa pagkakatayo ng bahay o sa pagpipintura at ng nakakatulad nito, sapagkat ang kawalang kabatirang ito ay maliit lamang, at hindi ito nagbigay ng alinlangan sa nilalaman ng kasunduan.

(Mula sa "Ang Gabay Para sa Bagong Muslim," by Fahd Salem Omer Bahammam)



Katanyagan o Kasikatan

Ang bawat isa ay naghahangad na maging tanyag, sikat o kilala. Ito ay isang katotohanan na walang sinuman sa atin ang makatatanggi. Bawat isa ay nagnanais na ang kanilang pangalan ay nasa dila ng mga tao sa buong mundo. Sa lahat ng katapatan, walang masama sa bagay na ito, kung ginagamit natin ang katanyagan para sa wastong mga kadahilanan. Tulad halimbawa ng maging dahilan ng pagbabago, katarungan o kapakinabangan sa ibang mga tao.

Subalit ang problema ay kapag hinangad o ninais natin na maging tanyag, para lamang sa hangaring maging tanyag o makilala. Sa kasalukuyan ito ay nakikita na natin sa pamamagitan ng Social Media tulad ng Facebook, Snapchat, Instagram, Twitter at iba pa.

Ang mensaheng ito kailanman ay hindi naging mas mahalaga. Sa kasalukuyan ay nakikita natin ang mga tao na nakahandang gawin ang anumang bagay para lamang sa "Likes". Literal na kahit na ano na lang. Kahit pa ito ay nagbabalewala na sa mga prinsipyong moral o kaya naman ay ang ilagay ang ating mga sariling buhay sa panganib. Kahit na ano para lamang maging tanyag o sikat.

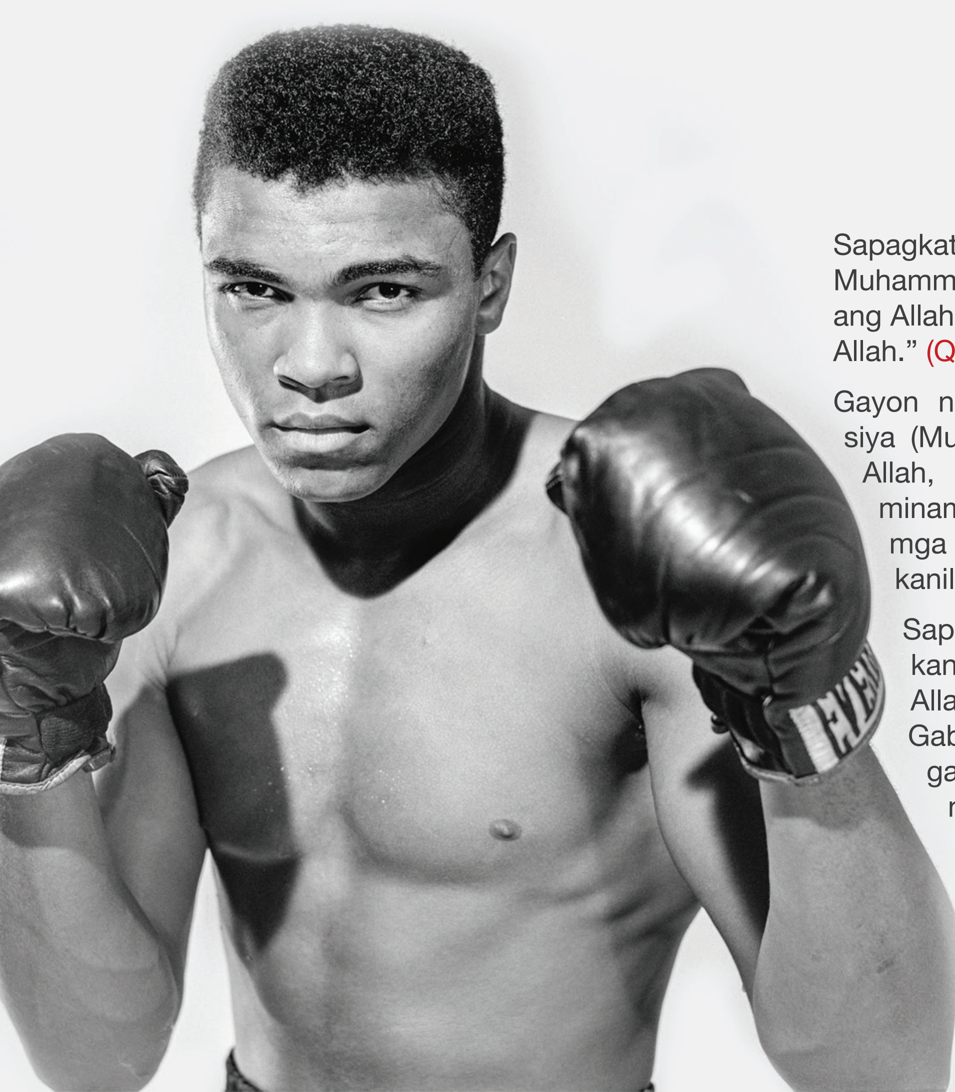
Pero hayaan ninyo na magbigay ako ng ilang liwanag tungkol sa damdamin na ito na ating hinahangad o hinahabol. Bilang mga panimula - ang Katanyagan ay isang kasinungalingan. Ito ay isang ilusyon. Ito ay huwad. Kahit maabot pa natin ang ilan sa mga uri ng katanyagan, ito ay hindi rin magtatagal. Katulad ng bawat bagay sa mundong ito, maglalaho rin ang mga ito sa bandang huli. Isang araw, ikaw ang pinakamahalagang tao na nabuhay. Nang sumunod na araw, isa ka na lamang karaniwang manggagawa sa isang pagawaan. Kung hindi ka maniniwala, tingnan natin ang mga tao sa nakalipas na panahon. Ilan sa mga selebridad o mga artista noong mga taong 50,60, o 70 ang maaari mong maalala sa ngayon. Hayaan na natin ang mga tao na nauna pa sa kanila ng ilang siglo.

Katulad ng mga tao sa kasalukuyan, sila ay makakalimutan din sa kinabukasan. Ito ay isang malungkot na katotohanan. Subalit isang katotohanan na nararapat nating tanggapin.

Subalit huwag muna tayong masyadong mabalisa o magalit sa ngayon, sapagkat mayroong ilang magandang balita. Mayroon pang isang paraan upang ang iyong pangalan ay maalala o maging tanyag. Sa isang paraan na sa katotohanan ay magtatagal at mananatili magpakailanman.



DJ Khaled Mohamed Khaled,
record producer, Disc Jockey and author



Muhammad Ali, Muslim Professional Boxer

Paano? Ang mainam, kinakailangang itigil na natin ang paghahangad o pagnanais ng katanyagan sa paningin o alaala ng mga tao. Tayo ay magsimulang maghangad at sumubok na maging tanyag sa Lumikha ng mga tao, Ang Allah. Sapagkat kapag naaalala ka ng Allah at kapag hinahangaan ka ng Allah, wala nang iba pa ang magiging sagabal.

Kaya paano ba tayo magiging tanyag o sikat Kay Allah? Mayroong tatlong bagay na nararapat nating gawin; Pag-aalala Kay Allah, Pagmamahal Kay Allah, Pagkakamit ng pagmamahal Ng Allah.

Sinabi ng Allah sa Qur'an: "Kung kaya alalahanin ninyo Ako (Allah); at kayo ay Aking aalalahanin." (Qur'an 2:152).

At kung nais mong matiyak na minamahal ka ng Allah, kung gayon ay nararapat mong sundin ang Kanyang Mensahero na si Muhammad ﷺ

Sapagkat sinabi ng Allah sa Quran; Sabihin (O Muhammad), "kung tunay na minamahal ninyo ang Allah , sundin ninyo ako, mamahalin kayo ng Allah." (Qur'an 3:31)

Gayon nga, sapagkat kapag sinusunod natin siya (Muhammad ﷺ) mamahalin din tayo ng Allah, at dapat nating malaman na kapag minamahal tayo ng Allah, uutusan Niya ang mga kalangitan at mga Anghel na tayo ay kanila ring mahalin.

Sapagkat sinabi ng Mensahero ng Allah sa kanyang Hadith na; " Kapag minamahal ng Allah ang isang lingkod, tinatawag niya si Gabriel at sinasabing; "Minamahal Ko si ganito at gayon, kung kaya mahalin din ninyo siya" at pagkatapos ay mamahalin siya ni Gabriel… (Bukhari at Muslim) "… at pagkatapos, ang mga nananahan sa mga kalangitan ay mamahalin din siya, at pagkatapos, ang mga tao sa kalupaan ay mamahalin din siya." (Bukhari at Muslim)

Higit pa na ang Kanyang pagmamahal sa atin ay makikilala sa daigdig kasama ng mga tao. Oo, kapag minamahal tayo ng Allah, tayo ay mamahalin din ng mga tao, at tayo ay maaalala ng maraming mga tao.Tulad halimbawa ni Muhammad Ali na ginamit ang kanyang katanyagan para sa kabutihan at kapakanang pantao. Sinabi niya; "Ihahandog ko ang aking buhay sa paggamit ng aking pangalan…sa pagtulong sa mga pagkakawanggawa, pagtulong sa mga tao, para sa pagkakaisa ng mga tao. " (Muhammad Ali)

Tingnan ninyo ang mga pantas sa nakaraang mga panahon na naaalala nating lahat sa kasalukuyan dahil sa lahat ng kabutihan na kanilang ipinangalat. Tunghayan natin ang mga Sahabah o kasamahan ng Propeta ng Allah, at higit sa lahat mismong si Propeta Muhammad ﷺ, ang pinakatanyag na tao sa daigdig sa kasalukuyan.

Kung kaya, kung hinahangad natin na maging tanyag o sikat, maging tanyag o sikat sa paningin ng Allah. Sapagkat Siya lamang at wala nang iba pa ang dahilan ng lahat ng mga bagay. ■

Ullessis Faeldin Abaya



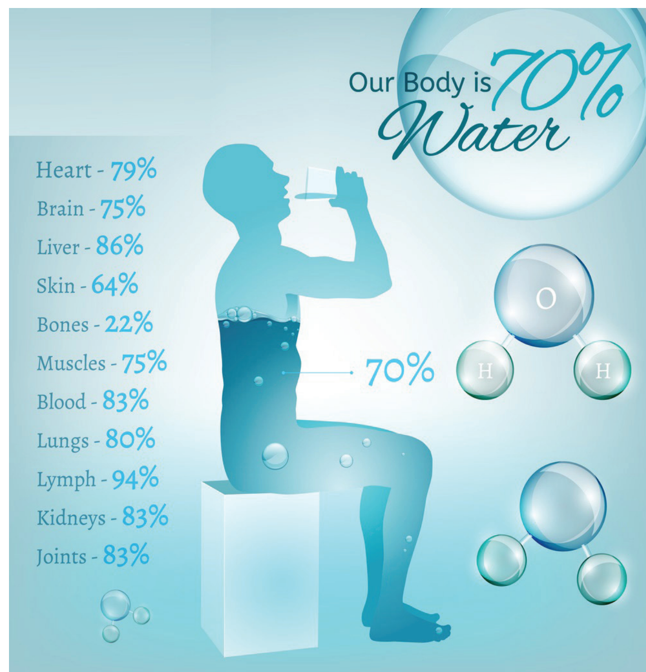
Ang Tubig at ang Buhay

Ang Allah ay nagwika: "Hindi ba nababatid ng mga di-naniniwala na ang mga kalangitan at ang kalupaan ay magkadugtong bilang isang piraso, pagkaraa 'y Aming pinaghiwalay ang mga ito? At ginawa Namin mula sa tubig ang bawa't may buhay. Sila ba kung gayon ay hindi maniniwala?" (Qur'an 21:30)

Malinaw na pinatunayan ng makabagong siyensiya na ang tubig ay ang pangunahing sangkap ng buhay, na siyang pinagmumulan ng selula (cell). Napatunayan ng mga Kimiko (Chemist) na ang tubig ay isang kinakailangan at aktibong sangkap na ginagamit sa mga pagbabago at mga pagtugong nagaganap sa loob ng katawan. Dahil dito, ito ang kaisa-isang likidong kailangan ng bawa't may buhay, gaano man kalaki o kaliit, mula sa pinakamaliit na organismo hanggang sa mga pinakamalaking hayop na nabubuhay sa mundo.

Sa panahon ngayon, ang saklaw ng tubig sa mundo ay tinatayang 71% at ang natitirang tuyong bahagi ng mundo ay 29%.

Ang pangunahing pinagmumulan ng katawan ng tao at ng hayop ay tubig, gayun din naman ang mga halaman. Ito ay napatunayan sa pamamagitan ng scientific analysis na ang katawan ng tao mula sa edad na 15 taon pataas ay nagtataglay ng halos 71% ng



tubig. Hinggil naman sa katawan ng bata, ito ay may taglay na halos 93% na tubig. Ito ay nangangahulugan na 80% ng tubig ay dumadaloy sa katawan ng tao at ang natitirang porsiyento dito ay dugo. Gayundin naman, 90% ng tubig ang natatagpuan sa mga hayop at mga halaman. ■





Ang maliliit na patak ng tubig ay namumuo at umaagos patungo sa bibig ng beetle

Namib Beetle-May Pakpak na Nakakaipon ng Tubig

Mga 900 milyong tao sa buong mundo ang walang malinis na tubig na maiinom. Sa maraming lugar, mga babae at bata ang naglalakad nang napakalayo para umigib ng tubig. "Nakakaawa ang mahihirap na naglalakad nang maraming oras araw-araw para lang magkaroon ng isang mahalagang pangangailangan," ang sabi ni Shreerang Chhatre, isang inhinyero sa Massachusetts Institute of Technology. Para masolusyonan ang problemang ito, pinag-aaralan ni Chhatre at ng mga kasama niya kung paano makakakuha ng tubig mula sa fog, at ginagamit nilang parisan ang Namib beetle.

PAG-ISIPAN ITO: Tuwing umaga, nagkakaroon ng fog sa disyerto ng Namibia sa Aprika. Sinasamantala ng Namib beetle ang mga sandaling ito para humarap sa hangin sa tamang posisyon. (May iba pang mga species ng beetle na naobserbahang nakapag-iipon din ng tubig sa gayong paraan.) Ang mga umbok sa pakpak nito ay sumasagap ng halumigmig, na nagiging maliliit na patak na patuloy na lumalaki at bumibigat. Pagkatapos, gumugulong ang mga ito sa mga mistulang kanal sa pakpak ng beetle. Dahil hindi nag-a-absorb ng tubig ang mga kanal, ang tubig ay umaagos patungo sa bibig.

Gusto ni Chhatre at ng kaniyang mga kasama na gayahin ang gayunding pamamaraan para makapaglaan ng tubig na maiinom ng mga tao. Siyempre pa, mas maraming tubig ang kailangan ng tao para mabuhay kaysa sa Namib beetle. At malaking pondo ang kailangan para sa gayong proyekto. Sa ngayon, ang fog harvesting para sa mga tao ay "pinag-aaralan pa," ang sabi ni Chhatre.

Ano sa palagay mo? Ang pakpak ba ng Namib beetle na nakakaipon ng tubig ay resulta ng ebolusyon? O may nagdisenyo nito?

(Gumising!) ■



The Khazret Sultan Mosque,
Astana City, Kazakhstan

This feeling

Where do I begin
Where do I start
This feeling inside me
Slowly tearing me apart

I need a place to go
And there I should stay
To release what's inside me
Helps ease the pain away

I cried for some help
But they just ignored
Some responded with laughter
That left my heart gored

There I stood in silence
As time freezes to stop
Why is this world so cruel
Where I only need a place to crap





